

INTERVIEW !

'Je
dat

18

Pinar Ozad

schamen voor jezelf, is zo vreselijk zonde van de tijd!



Ik ben geboren met een kortere arm, mijn ouders kwamen daar pas na mijn geboorte achter, want op de echo was dat niet te zien. Ik mis mijn arm tot net boven de elleboog, het botje van de elleboog heb ik nog en kan ik bewegen.

Hoe gingen je ouders met je om?

Mijn ouders hebben mij vanaf het begin van mijn leven geaccepteerd zoals ik was. Er was ook geen sprake van het zoeken naar hulp, bijvoorbeeld bij een revalidatiecentrum. Daar waren zij helemaal niet mee bezig. Ik ben wel beschermd opgevoed, maar dat geldt ook voor mijn zusjes. Ja, natuurlijk ben ik weleens voorgetrokken omdat ik maar één arm had, maar daar bleef het ook bij. Ik deed gewoon alles wat mijn zusjes en andere kinderen in mijn omgeving ook deden. Er werd simpelweg geen aandacht besteed aan het feit dat ik een deel van mijn arm miste. Ik werd gewoon overal mee naartoe meegenomen en deed met alles mee, thuis en ook op school. Zo ging ik ook gewoon op zwemles en deed mee aan gym. Ik wilde altijd alles zelf proberen.

Heb je ooit een armprothese gedragen?

Toen ik een jaar of negen was, hebben mijn ouders me meegenomen naar De Hoogstraat Revalidatie. Zij vonden het belangrijk dat ik een prothese zou krijgen. Ik wilde als kind ook graag de 'leegte' opvullen die ik had omdat ik mijn onderarm miste. Dus eigenlijk was de prothese echt voor het uiterlijk bedoeld. Er werd gekozen voor een cosmetische prothese, maar die bleek uiteindelijk veel te zwaar. De prothese was meer een last dan dat hij me hielp bij het dagelijks functioneren. Ik heb hem nauwelijks gedragen. Daarna heb ik nooit een andere prothese gewild. Ik kon alles wat nodig was om normaal te functioneren.

Hoe is het voor jou om een arm te missen?

Ik heb er heel lang mee geworsteld dat ik een arm miste en heb me zo geschaamd voor mijn lichaam en mezelf. Op de basisschool ben ik gepest door bepaalde jongens. Dat raakt je toch. Kijk, je staat al met 1-0 achter doordat je een arm mist en alles wat lastiger is en door dat pesten wordt dat al snel 2-0. Ik heb het daar heel erg moeilijk mee gehad. Tot mijn 30e heb ik mijn arm altijd verborgen. Ik was me ervan bewust dat dat geen slimme strategie was, maar ik kon niet anders. Ik wilde vrij rondlopen en niets verbergen, maar dat lukte me niet. Ik schaamde me zo erg en durfde die stap naar zichtbaarheid niet te zetten, ik was teveel gewend aan het verbergen van mezelf.

Hoe verborg je je arm?

Ik droeg zoveel mogelijk lange mouwen. Maar een jaar of zeven geleden was ik het zat om ook lange mouwen te moeten dragen in de zomer. Ik wilde gewoon dat ik ook T-shirts aan kon. Toen heb ik zelf een stukje stof met elastiekjes ontworpen, om over mijn arm te doen. Zo zag je de onderkant van de arm niet, want ik merkte dat mensen daar altijd het meest naar keken. Toen ik met dat stukje stof de blote arm bedekte werd het makkelijker. Ik voelde me vrijer maar dat was niet voldoende vrijheid. Ik ging verder! De echte klapper kwam daarna.

Wat is er uiteindelijk gebeurd waardoor je jezelf nu wel durft te tonen?

In 2019 ben ik in mijn eentje naar Bali gegaan voor een maand. Vooraf had ik gesprekken gehad met een vriend over het feit dat ik mezelf zo wegstopte voor anderen en dat dat zo zonde was. Hij zei tegen me: 'Maak die foto, zet hem online! Wie weet ga je die foto wel op Bali maken!' Dat gesprek is bij mij blijven hangen. Aan het begin van mijn reis was ik er niet mee bezig maar ik dacht af en toe wel: 'wanneer is het juiste moment om de foto te maken?' Uiteindelijk lag ik een paar dagen voor vertrek met een vriendin uit Australië op het strand, de zon ging bijna onder en toen vroeg ik haar: 'Wil je van mij een foto maken?' Ik liep richting de zee en poseerde heel ongemakkelijk omdat ik het gevoel had dat iedereen op het strand naar mij keek. Maar aan de andere kant boeide het mij niet, deze foto moest gemaakt worden. Op die foto zie je heel goed dat ik een arm mis. Die foto, die heb ik op social media gezet voordat ik in het vliegtuig stapte en dat heeft me zoveel goeds gedaan. Ik kreeg er zulke mooie reacties op. Ik weet nog goed dat ik op Schiphol was en al die reacties las op social media, daar werd ik echt emotioneel en intens gelukkig van. Die schaamte voor jezelf al die jaren en dat jezelf wegstoppen voor anderen, dat is zo zonde van de tijd. Ik wil heel graag dat jongeren, maar ook ouderen of mensen die onzekerheden hebben dat inzien. Ook al heb je geen beperking maar iets anders waarvoor je je schaamt of wat je niet mooi vindt aan jezelf. Begin direct met het tonen van jezelf, verborg jezelf niet, jij mag er ook zijn!

Wat gebeurde er na die ommekeer?

In januari 2020 zag ik op Instagram een model met een bionische hand. Zoiets had ik eerder gezien maar nooit gedacht dat ik het ook zou willen. Toen bedacht ik me dat ik ook ouder werd en wel zuinig moest zijn met mijn ene arm. Ook dacht ik toekomstgericht, ik wil uiteindelijk kinderen en daarbij kan een extra arm/hand enorm helpen. Met dat plaatje ben ik naar De Hoogstraat Revalidatie gegaan en daar heb ik verteld dat ik die prothese wilde. Maar dat was niet zomaar geregeld, daarvoor

20 'Tot mijn 30e heb ik mijn arm altijd verborgen'

Paspoort

- ▶ Pinar Ozad
- ▶ 32 jaar
- ▶ Draagt een bionische armprothese
- ▶ Missie: Verberg jezelf niet maar accepteer jezelf en toon dat!

moest ik enorm veel doen. Ik moest aan kunnen tonen dat ik die dure voorziening echt zou gaan gebruiken, dat hij echt een meerwaarde voor me zou hebben. Het was een intens traject met veel gesprekken. Maar het team heeft me enorm geholpen om dit voor elkaar te krijgen. Ik vertelde het aan mijn moeder en ze zei tegen me: 'Meisje ik hou ook heel veel van jou zonder arm.' Dit emotioneerde mij, en bevestigde nogmaals haar onvoorwaardelijke liefde voor mij.

En wat betekent deze prothese voor jou?

De prothese heeft me compleet gemaakt. De leegte is opgevuld. Ik durf me weer te laten zien en ga met plezier naar buiten. Als ik de deur uitga wil ik de prothese meteen aan. Ik zie er voor mijn gevoel mooier uit, alle kleding staat me beter. Géén lege mouw meer die er maar bij hangt en ik voel me er veel zelfverzekerder door. Mensen kijken met bewondering naar me. Daarnaast kan ik nu veel meer dan voorheen, zo kan ik met twee dingen tegelijk uit de keuken lopen en kan ik met de hand ook van alles vasthouden. Staand een frietje eten was nooit een optie maar nu wel. Racen door de supermarkt met de winkelkar, je boodschappen erin gooien en gelijk door kunnen lopen naar de kassa, heerlijk! Binnen doe ik de prothese soms af omdat ik nog moet wennen aan de zwaarte. Het is eigenlijk net een bh. Wanneer je hem uit doet voelt het als een bevrijding. Ik had het nooit gedacht, maar wat ben ik blij met deze keuze!

Je voelt je zelfverzekerder?

Ik voel me wezenlijk anders en zelfverzekerder door deze prothese. Ik krijg zulke leuke reacties uit mijn omgeving. Dat doet me ontzettend goed! Als ik voorheen naar buiten ging was ik altijd bezig met mijn uiterlijk. Nu voel ik me completer en mooier. Het is een verschil van dag en nacht.

Ben je trots op de stappen die je gezet hebt?

Ik heb eigenlijk alles zelf moeten doen, heb nooit hulp gehad in het proces van acceptatie dat ik door-

lopen heb. Eerst dat doekje, toen Bali met blote arm en daarna die prothese met bionische hand. Ik ben nu 32 en ik vind het zonde dat ik me altijd teruggetrokken heb. Ach ja, iedereen bewandelt zijn eigen pad en dit was mijn manier. Ik vind het heel knap hoe ik het heb opgepakt en ben enorm tevreden en trots op mezelf! Ik wil ook aan iedereen meegeven dat je mooi bent zoals je bent.

CAROLINE VAN DEN KOMMER



'Ik zie er voor mijn gevoel mooier uit, alle kleding staat me beter'

Foto: Michael Kooren